

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»  
Г.БОЛОГОЕ, ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «СОШ №1»:

\_\_\_\_\_  
Захарнёва Ю.В  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

«Согласовано»  
с заместителем  
директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Нугайгулова Д.И.

«Рассмотрено»  
на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

5 – 9 классы

на 2020 – 2025 год

Срок реализации программы: 5 лет

Класс: 5 «Б»

Учитель физической культуры:  
**Орлов Александр Сергеевич**

**2021-2022 учебный год**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на обучающихся 5 «Б» класса и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями);
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897 г. (с изменениями);
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №1»;
4. Авторская программа «Физическая культура. Предметная линия учебников» (автор Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2020 г.) курса;
5. Учебный план МБОУ «СОШ №1» на 2020-2021 учебный год.

**Цель программы** — формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

#### **Задачи:**

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ о личной гигиене;
- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Рабочая программа обеспечена учебниками:

«Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленского» (М.: Просвещение, 2020).

Учебный предмет «Физическая культура» - обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 3 часа в неделю с 5 по 9 классы, по 102 часов в год в 5-9 классах.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## **Содержание курса**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

## **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

## **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

## Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1200	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1250	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1300	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств.**

**5 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11.5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

**6 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.4	9.2	9.6	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.0	6.2	5.1	6.2	6.3
3	Кросс 1500м	8 49	9.20	9.40	9.00	9.30	10.20
4	Бег 60 м, сек	10,1	10,4	11,2	10,2	10,9	11.4
5	Прыжки в длину с места	196	165	145	190	160	140
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	2	20	11	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	18	13	8	13	9	4
9	Прыжок в высоту с разбега	110	100	90	105	95	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	38	33	23	33	23	18
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	90	84	76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	31	26	21	21	18	15
13	Прыжок в длину с разбега	325	310	280	285	265	225

### 7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.1	9.5	8.7	9.5	9.9
2	Бег 30 м, сек	5.0	5.9	6.1	5.1	6.1	6.2
3	Кросс 1500м	8.45	9.15	9.35	8.55	9.25	10.15
4	Бег 60 м, сек	10,0	10,3	11,1	10,1	10,8	11.3
5	Прыжки в длину с места	197	166	146	192	165	145
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	3	21	12	6
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	19	14	9	14	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	110	100	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	39	34	24	34	24	19
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	94	88	80	109	99	94
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	32	27	22	22	19	16
13	Прыжок в длину с разбега	330	315	290	290	270	230

### 8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.2	9.0	9.4	8.6	9.4	9.8
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.0	6.1
3	Кросс 1500м	8.40	9.10	9.30	8.50	9.20	10.10
4	Бег 60 м, сек	9.9	10,2	11,0	10,0	10,7	11.2
5	Прыжки в длину с места	198	167	147	193	165	146
6	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	1-	16+	9	3-
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	4	22	13	7
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	11	6
9	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	115	105	90
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	25	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	95	89	81	110	105	95
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	33	28	23	23	20	17
13	Прыжок в длину с разбега	335	320	295	295	275	235



9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.1	8,8	9.0	8.4	9.2	9.6
2	Бег 30 м, сек	4.8	5.7	5.9	4.9	5.9	6.0
3	Кросс 1500м	8.35	9.05	9.25	8.40	9.10	10.00
4	Бег 60 м, сек	9.7	10,0	10.9	9.9	10,3	11.0
5	Прыжки в длину с места	200	170	155	198	169	150
6	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	1-	17+	10	2-
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5	23	14	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15	20	15	10
9	Прыжок в высоту с разбега	130	115	100	120	110	100
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	30	40	30	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	100	90	95	120	110	100
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	35	30	25	30	25	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	325	300	300	290	260

## Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока.	Дата	
		План	Факт
Раздел 1. Лёгкая атлетика. Спортивные, подвижные игры. (26ч)			
1	Инструктаж по ТБ Лёгкая атлетика. История физической культуры. Повторение изученного в начальной школе по теме л/а.		
2	Лёгкая атлетика Специальные беговые упражнения. Олимпийские игры древности. Кросс 1000м- учет. Повторение знаний и умений в 4 классе по теме л/а.		
3	Повторение знаний и умений в 4 классе по теме л/а. Подвижные игры. ОРУ.		
4	Зачёт по подтягиванию. Подвижные игры.		
5	Лёгкая атлетика. Эстафеты. Бег 30м и 60 м. Специальные беговые упражнения.		
6	Подвижные игры. ОРУ.		
7	Лёгкая атлетика. Метание м. мяча на дальность-учет		
8	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Бег 30м и 60 м.-учет		
9	Подвижные игры. ОРУ.		
10	Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель.		
11	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 м, сек - учет		
12	Игры с мячом.		
13	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места -учет		
14	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега- учет		
15	Игры на внимание.		
16	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		
17	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.		
18	Спортивные игры по выбору.		
19	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка – 6-ти минутный бег		
20	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-6-ти минутный бег с препятствиями		
21	Спортивные игры по выбору.		
22	Лёгкая атлетика. Контрольные упражнения. Нормативы ГТО.		
23	Лёгкая атлетика. Полоса препятствий на скорость и время.		
24	Спортивные игры. Закрепление знаний о л/а.		
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики. Спортивные игры (27ч)			
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Повторение пройденного в начальной школе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.		
26	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед, назад.		
27	Спортивные игры: пионербол.		
28	Гимнастика с элементами акробатики.		

	Висы и упоры.		
29	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Комбинация из изученных элементов.		
30	Спортивные игры: пионербол		
31	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт кувырков. Наклоны вперед из положения сидя -учет		
32	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Упражнения в висе. Игры.		
33	Спортивные игры: пионербол		
34	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт подтягивание.		
35	Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Игры.		
36	Спортивные игры: пионербол		
37	Гимнастика с элементами акробатики. Изучение техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей.		
38	Гимнастика с элементами акробатики. Техника выполнения опорных прыжков. Игры.		
39	Спортивные игры: пионербол		
40	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Выполнение прыжков в высоту.		
41	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт выполнения прыжков в высоту.		
42	Спортивные игры: пионербол.		
43	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координации. Наклон вперед из положения сидя-учет.		
44	Гимнастика с элементами акробатики. Постановка рук.		
45	Спортивные игры: пионербол.		
46	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование техники акробатических элементов.		
47	Полоса из гимнастических элементов. Учёт. Игры.		
48	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование техники акробатических элементов.		
49	Спортивные игры: пионербол.		
50	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование техники акробатических элементов.		
51	Снарядовая гимнастика. Повторение.		
Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры (30ч)			
52	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Физическая культура, как часть всеобщей культуры человека.		
53	Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход. Одновременно–бесшажный ход.		
54	Подвижные игры на свежем воздухе.		
55	Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход.		
56	Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход.		
57	Подвижные игры на свежем воздухе.		
58	Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход. Эстафеты.		
59	Лыжная подготовка. Одновременно-бесшажный ход.		
60	Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.		
61	Лыжная подготовка. Совершенствование техники.		
62	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км		

63	Подвижные игры на свежем воздухе.		
64	Лыжная подготовка. Учебная змейка лыжных ходов.		
65	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски.		
66	Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.		
67	Лыжная подготовка. Контрольный урок. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Игры и эстафеты.		
68	Лыжная подготовка. Контрольный урок. Подвижные игры на развитие выносливости. Баскетбол		
69	Подвижные игры на развитие выносливости. Баскетбол		
70	Подвижные игры на развитие выносливости. Баскетбол		
71	Подвижные игры на развитие выносливости. Баскетбол		
72	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
73	Подвижные игры на развитие выносливости. Мини-футбол		
74	Подвижные игры на развитие выносливости. Мини-футбол		
75	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
76	Подвижные игры на развитие выносливости. Мини-футбол		
77	Подвижные игры на развитие выносливости. Мини-футбол		
78	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
79	Тестирование норм ГТО		
80	Тестирование норм ГТО		
81	Спортивные игры.		
Раздел 4. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры (21ч)			
82	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Организация занятий физической культурой.		
83	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места-учет.		
84	Спортивные игры по выбору.		
85	Легкая атлетика. Челночный бег 3 x10м.-учет.		
86	Легкая атлетика Обучение старту с одной руки. 30м и 60м.-учёт.		
87	Спортивные игры по выбору.		
88	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Полоса препятствий.		
89	Легкая атлетика .Развитие выносливости. Равномерный бег. Бег 1000 м- учёт.		
90	Спортивные игры по выбору.		
91	Легкая атлетика .Полоса препятствий.		
92	Гимнастика .Подтягивание-учет.		
93	Спортивные игры по выбору.		
94	Легкая атлетика. Метание в цель. Развитие выносливости.		
95	Легкая атлетика. Оценка освоения низкого старта. КУ-прыжки через скакалку.		
96	Спортивные игры по выбору.		
97	Легкая атлетика. Метание на дальность. Игра в пионербол.		
98	Гимнастика. Наклоны вперед из положения сидя –учет.		
99	Спортивные игры по выбору.		
100	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега-совершенствование.		
101	Лёгкая атлетика. ОРУ. Прыжок в длину с разбега-учет.		
102	Спортивные игры по выбору. Итоги года.		

По плану: 102 часа Фактически дано: